

上海市教委社会科学研究项目
大学生文明素质培养途径研究

鲍日新

主编

——献给大学生朋友

让你的形象更美好

社交礼仪

总论篇

仪表礼仪篇

举止礼仪篇

言谈礼仪篇

校园交际礼仪篇

公共场所行为礼仪篇

尊师敬长篇

实习礼仪篇

求职礼仪篇

上海教育出版社

SHANGHAI
EDUCATION
PUBLISHING
HOUSE



SHEJIAO L IYI

鲍日新

主编

社交礼仪

让你的形象更美好

——献给大学生朋友

G645.5
B2

上海教育出版社

图书在版编目(CIP)数据

社交礼仪, 让你的形象更美好: 献给大学生朋友 / 鲍日新主编. —上海: 上海教育出版社, 2005. 3
ISBN 7-5444-0013-1

I. 社... II. 鲍... III. 大学生—人间交往—礼仪
IV. G645.5

中国版本图书馆CIP数据核字(2005)第021307号

社交礼仪, 让你的形象更美好

——献给大学生朋友

鲍日新 主编

上海世纪出版集团 出版发行
上海教育出版社

易文网: www.ewen.cc

(上海永福路123号 邮政编码: 200031)

各地新华书店经销 上海商务联西印刷有限公司印刷

开本 850 × 1156 1/32 印张 12.75 插页 3 字数 301,000

2005年3月第1版 2005年3月第1次印刷

印数 1-3,100本

ISBN 7-5444-0013-1/C·0001 定价: 22.00元

内 容 提 要

这是一部关于文明修身的书籍,读者是在校的大学生。这是一部借礼仪讲文明的书籍,渗透着对古代文明的传承与对现代文明的发展。这是一部揭示人的内涵与外延辩证关系的书籍,让行为礼仪建立在高尚的道德、丰富的学识和健康的心理品质之上。这也是一部教导青年人如何做人的书籍。

本书共由九篇组成:总论篇、仪表礼仪篇、举止礼仪篇、言谈礼仪篇、校园交际礼仪篇、公共场所行为礼仪篇、尊师敬长篇、实习礼仪篇、求职礼仪篇。每篇穿插大量的小故事,用故事说礼仪,非常贴近大学生的实际生活,文字轻松活泼,且不乏说理性,具有可读、可思、可操作和可回味的特点,是每一个追求完美形象大学生的必读之作。

前言

亲爱的同学：

如果你是一位刚进大学校门的新生，我们要衷心地祝贺你为中学阶段的学习生活划上了一个圆满的句号而自豪地步入大学的殿堂。此时，你对大学校园生活一定充满了美好的憧憬：一块神圣的净土，一个神秘的令人心驰神往的地方。校园内书声朗朗、绿树成阴、花团锦簇、幽静宜人；教室宽敞明亮，宿舍温暖清新；教师博学儒雅，学生勤奋好学；课余生活丰富多彩、积极健康。而当你真正投入大学生活时，你也许会感到很陌生和不适应，特别是不知道自己该如何与同学和老师相处，你不甘默默无闻，又不知如何有效地推销自我，为此，你时时感到惴惴不安……

如果你是一位“老生”，在大学中已经生活了一段时间，你一定会有另外一番感受。在此我们要诚恳地提醒你整理一下你的心理和行为。因为大学生活让你在充分享受独立、自由的同时，也一定让你饱尝了受挫的苦痛，其中人际关系的“复杂”性把你搞得晕头转向，“不知为何就得罪了老师和同学”的苦恼时时缠绕着你……

如果你是一位即将毕业的学生，我们衷心地祝福你经过苦读而完成了大学学业，奔赴社会的你将是建设祖国的栋梁之材。而历经寒窗之苦的你，对自己的未来有着更多、更高的期盼：希望自己能够找到理想的就职单位，希望自己的专业能够派上用场，希望自己的特长能够得到用人单位的欣

赏,而这一切都要在求职场上见分晓,而如何在求职中有效地推销自己,让每一个“大四”学子煞费苦心……

同时,你又是父母的子女,随着自己的长大,你或多或少会感到一些和父母之间的“代沟”,你为父母对自己的不理解感到苦恼,为自己不能说服父母接纳自己的观点而无奈,为自己不能很好与父母相处而自责……

作为老师,我们终日和你相伴,看到你成长,我们由衷地喜悦,希望你早一日超过我们,因为看到学生超过自己,永远是做老师的一大乐事!同时,了解到你心理上的种种负担以及行为上的点滴不适,我们发自内心地焦虑,因为我们爱你,我们对你有责任。于是,我们试图借助自己的专业知识为你解惑、立规,而形象和礼仪学能够从某个角度使你的身心更加完美与完善。一个调查结果印证了我们的设想。

我们曾对 656 名在校大学生进行了关于“行为方式(礼仪)与交际效果”的问卷调查,结果显示:有近 1/2 的学生不知道如何进行有效的人际交往;有近 1/4 的学生体验到了因举止不当导致失败而产生的受挫感;90% 的学生坦言自己的礼仪知识匮乏;有 92% 的学生希望得到系统的礼仪知识的培训。这些数字让我们震惊,这些数字也让我们欣慰。震惊的是在受教于我们的学生中竟然有这么多的人在人际交往中存在盲点并经历着挫败的痛苦!欣慰的是同学们有如此积极向上、乐于学习、愿意被雕琢、追求完美的愿望。我们相信,你一定也是这个求知队伍中的一员。

我们被打动了。我们产生了一种强烈的愿望:让我们的学生的形象更美好,让我们的学生在未来的人生道路上少一点没必要的挫折,多一份应有的成功。

于是,我们申请了立项课题。我们这些来自大江南北不

同院校、不同学科、具有丰富的育人经验的教授和副教授,用自己独特的研究视角,诠释大学生形象与礼仪:鲍日新教授执笔总论篇、举止礼仪篇、求职礼仪篇;李薇教授执笔言谈礼仪篇、尊师敬长篇;杨全斌编审执笔校园交际礼仪篇;薛彦平教授执笔仪表礼仪篇;王红丽副教授执笔公共场所行为礼仪篇;董慧副教授执笔实习礼仪篇。用我们的人生经历和经验,告诉你一个又一个做人的道理;我们也以为人父母之心向你传递着一份真情。

于是,有了你手中的这本书《社交礼仪,让你的形象更美好》,有了与之配套的光盘和著名公关礼仪专家鲍日新教授的讲座光盘。使你在读之、视之、听之中受益,继而在你的说之、行之、做之中得到运用。你的心境会由此而提升,你的形象会因此而更美好,你的人际关系会日益融洽,你的进步会一天比一天快。当然,要想达到这个目的,最主要的是你要认真、用心去读这本书、看这套光盘、听这场讲座。

《社交礼仪,让你的形象更美好》一书由九篇组成,包容了你大学生活的方方面面。当你与此书的文字接触时,你能感受到我们是在用心和你交流,在用事实说“礼”,即在每一个礼仪原理之中都有一个例子,借助事例说礼仪,你会发现这些例子就发生在你的身边,甚至可能就发生在你的身上。

配套光盘(带字幕)由14个小品组成:(1)课堂礼仪篇;(2)尊师篇;(3)敬长篇;(4)寝室接待礼仪篇;(5)寝室拜访礼仪篇;(6)寝室友爱篇;(7)拾金不昧篇;(8)拜访外籍人士礼仪篇;(9)晚归篇;(10)公共场所礼仪篇;(11)占座风波;(12)求职礼仪篇;(13)介绍礼仪篇;(14)优美风姿篇。

本小品的创作手法:对比法。即每一个剧情演两遍。先

演不文明的举止言谈,再按照同样的剧情,把应该具有的文明形象演出来。在视觉上形成鲜明的对比,有利于你对礼仪、非礼仪界限的划分与理解。本小品的演员(除个别是特约演员外)全部是在校的大学生,他们的演技不是一流的,但他们扮演的角色非常逼真,因为他们就在演自己的校园生活,就在再现自己,不信,当你看这套小品时,你一定会从这些角色中找到你自己。

大学生形象与礼仪讲座由全国著名公关学、礼仪专家鲍日新教授主讲,既有观念上的引导,也有操作方法的介绍。鲍教授以她一贯的授课风格,立体式的教学方法,现场演示大学生不同场合的各种礼仪行为规范,向你描绘现代大学生应该拥有的精神风貌、气质风度、仪容仪表和礼仪修养。本讲座色彩缤纷的礼仪操作形式,合情合理的心理分析,发人深省的人生感悟,不仅给予你视觉的享受,还会带给你心灵的震撼。

亲爱的同学,大学时光说长也短,不论你目前处在哪个学习阶段,塑造形象均刻不容缓。愿这套成果能给你一点帮助,愿你的形象一天比一天更美好!

作 者

2004 年 12 月

目 录

第一篇 总论篇

- 一、支撑大学生文明形象的三大“基石”/(2)
 - 1. 礼仪与道德同行/(3)
 - 2. 风度与知识共存/(16)
 - 3. 风貌与情感相通/(23)
- 二、大学生文明形象自我塑造的意义/(31)
 - 1. 涉足社会的需要/(31)
 - 2. 立足群体的需要/(35)
 - 3. 修养自我身心的需要/(39)
- 三、大学生文明形象自我塑造的途径和方法/(43)
 - 1. 修内涵:培养责任感与自信心/(43)
 - 2. 塑外形:练就健美协调的形体/(49)
 - 3. 形神合一:角色扮演示礼仪/(51)

第二篇 仪表礼仪篇

- 一、大学生仪表美的理想/(55)
 - 1. “秀外慧中”,仪表美要追求外在美与内在美的统一/(55)
 - 2. “饰而无痕”,仪表美要追求自然美与装饰美的统一/(59)
 - 3. “与众不同”,仪表美要追求个性与共性的统一/(64)

4. “人景(境)交融”,仪表美要追求个体与环境的统一/(68)

二、大学生仪表美的实现/(72)

1. 学做护理“专家”,为自己赢得一副好仪容/(72)
2. 提高“审美”情趣,让服饰为你的形象添光彩/(81)
3. 形成“良性”生活习惯,锻造出优雅的体态/(89)

第三篇 举止礼仪篇

一、领略体态语言的奥秘/(98)

1. 你的眼睛不会撒谎/(99)
2. 各种笑容饱含奥秘/(100)
3. 肢体动作暴露隐秘/(102)

二、掌握基本举止礼仪的要领/(108)

1. 宁折不弯的骑士风度:站出青松的精神/(108)
2. 静态造型的艺术气质:坐出文雅的姿态/(110)
3. 流动造型的百态千姿:走出优美的风韵/(112)
4. 贵在自然的真情流露:亮出热诚的表情/(114)

三、培养礼仪举止的秘诀/(116)

1. 培养健康的心理品质,展现你阳光般的笑容/(116)
2. 明确交际目的,你的体态语言就会表情达意/(124)

第四篇 言谈礼仪篇

一、礼仪言谈与形象/(132)

1. 运用语言塑造你“得体适度”的形象/(132)
2. 借助说话推销你“真诚友爱”的形象/(138)

二、礼仪的称谓与问候/(140)

1. 正确的称谓为你打开交际的大门/(140)

- 2. 真诚的问候为你赢得真正的友谊/(146)
- 三、礼仪的敬辞与婉言/(148)
 - 1. 用敬辞传递敬意/(149)
 - 2. 用婉言表达胸臆/(150)
- 四、礼仪的提问与应答/(156)
 - 1. 问到“当处”的妙招/(156)
 - 2. 答到“好处”的秘诀/(160)
- 五、不伤和气的辩论语言/(163)
 - 1. 为辩论定下一个积极的格调/(164)
 - 2. “解剑息仇”,握手言和/(166)
- 六、爱与智慧交融的幽默语言/(168)
 - 1. 幽默带来成功的交际/(168)
 - 2. 谈吐幽默的方式方法/(170)
 - 3. 幽默自己的四个条件/(176)

第五篇 校园交际礼仪篇

- 一、宿舍交往礼仪/(180)
 - 1. 事无巨细都讲“礼”/(180)
 - 2. 情有可原也有“节”/(184)
- 二、书信礼仪/(187)
 - 1. 抒情不用三寸舌:校园常用书信礼仪/(188)
 - 2. 借文达意更庄重:校园交际文书礼仪/(195)
- 三、社团活动礼仪/(202)
 - 1. 严谨方能有序:社团成立礼仪/(203)
 - 2. 活泼不失规范:社团集会礼仪/(205)
 - 3. 不卑不亢成方圆:社团对外交往礼仪/(207)
- 四、聚会礼仪/(212)

1. 展现你优美的风姿:舞会礼仪/(212)
2. 把握你宾、主的身份:餐饮礼仪/(217)

五、与异性交往礼仪/(234)

1. 性别意识关乎你的形象/(235)
2. 异性交往关键讲究“适度”/(238)

第六篇 公共场所行为礼仪篇

一、文明礼仪与大学生的公德形象/(246)

1. 测试你心灵的“实验室”:公共场所/(247)
2. 规范你行为的“金尺子”:公德原则/(250)

二、大学生在公共场所的行为礼仪/(254)

1. 教室学习礼仪/(254)
2. 餐厅就餐礼仪/(260)
3. 图书馆就读礼仪/(262)
4. 赛球场观球、影剧场观剧礼仪/(267)
5. 进出校门礼仪/(269)
6. 在公路上行走与乘(骑)车礼仪/(270)
7. 商店购物的礼仪/(277)
8. 公园游览、参观礼仪/(277)

第七篇 尊师敬长篇

一、尊师敬长礼仪的渊源/(279)

1. 尊师重教,亘古不变/(279)
2. 孝敬父母,天经地义/(285)

二、学生尊师之礼仪/(290)

1. 虚心求教凸现“敬意”/(290)
2. 不忘恩师教诲之情/(293)

三、儿女敬长之礼仪/(294)

1. 面对父母你形象的最佳“色调”:和颜悦色/(295)
2. 向父母表达你孝心的最佳语言:礼仪敬辞/(296)
3. 温暖你父母之心的最好文字:礼仪家书/(299)

第八篇 实习礼仪篇

一、实习生形象设计/(303)

1. 向实践学习的心理准备/(304)
2. 装扮不刻意,举止要精雕/(306)

二、实习礼仪/(308)

1. 赢得一个好的开端——报到礼仪/(308)
2. 塑造一个让人喜欢的形象——和实习单位领导、指导老师相处的礼仪/(309)
3. 做一位合格的“办公人员”——工作礼仪/(310)
4. 组织、沟通能力的“演练”——会议礼仪/(322)
5. 互通信息、协调关系的“操作”——公文礼仪/(330)

三、实习结束礼仪/(340)

1. 送上一份内心的感激:表达感谢的语言和信件/(340)
2. 留下难忘的真诚的友谊:不断回访和求教/(342)

第九篇 求职礼仪篇

一、求职者形象设计/(346)

1. 学会调适心理:形成健康的心理状态/(347)
2. 懂得设计自我:打造精美的外包装/(353)

二、求职中的礼仪/(363)

1. 求职中的礼仪举止:严谨而不拘谨/(363)
2. 求职中的礼仪介绍:简明而有内涵/(368)

3. 求职中的礼仪应答:诚实而不失智慧/(372)

三、求职结束礼仪/(382)

1. 求职如愿:得意勿刻脸上/(382)

2. 求职失意:保持君子风度/(383)

3. 出考场,不忘接着感谢/(383)

4. 总结教训,走出求职误区/(384)

参考书目/(386)

后 记/(389)

第一篇 总论篇

说起“形象”一词,同学们一定不会感到陌生,因为我们现在就生活在一个讲究形象的时代:在国际舞台上要讲国家形象,在区域发展中要讲城市形象,在市场竞争中要讲企业形象,甚至产品都要有一位形象代言人。大学生作为青年群体中的优秀分子,是社会的一个重要组成部分,在社会生活中占据着重要的地位,因此你们的形象理所当然地受到了人们格外的关注;而一个有理想、有追求的大学生,也一定会特别注重自身形象的塑造,因为这关系到你的成长、你的未来和你的成功。然而,在你准备塑造一个良好的形象之前,必须了解大学生作为社会群体中的一个层级,其形象构成有哪些要素,这些要素的关系是什么,而后你才能审视自己,从中发现优势,找出不足,逐项地完善自我,直至良好形象的诞生。

《现代汉语词典》中对“形象”一词的解释是:文艺作品中创造出来的生动具体的、激发人们思想感情的生活图景,通常指文学作品中人物的神情面貌和性格特征。其实这个定义也适用于生活在现实中的人,因为社会就是一个大舞台,我们每一个人都在扮演着一一定的角色:比如教师、学生、领导、技术人员、服务员等等;在人生的长河中,随着年龄的增长,我们还要扮演不同的角色:如子女、姐妹、兄弟、父母、公婆、爷爷、奶奶等等。这就需要我们按照角色的要求来调整我们的精神面貌,表现出与之相适应的性格特征,才能使自



己扮演的角色具有积极的意义,使人生充满活力和色彩。精神面貌来自于你的意识、思维活动和心理状态;性格特征则是通过你对人、对事的态度和行为方式传递出来的心理特点。也就是说我们的形象是由内涵和外延两个要素构成:你具有什么样的意识、思维活动和心理特点,就会有与之相应的精神面貌和行为特征。这也就是人们常说的:看人要透过现象看本质。这个“现象”就是我们的一切可视的外在特征,“本质”就是我们的处世意识,也就是人生观和世界观。“本质”是形象的根基,“现象”是对“本质”的艺术再现。由于人们的社会角色的不同,对其形象的要求也有区别。那么作为一个现代优秀的大学生应该具有怎样的形象呢?下面就让我们由内而外地来分析构成大学生形象的要素。



一、支撑大学生文明形象的三大“基石”

一提到形象,有些同学就会想到长相,以为长得好就是形象好,我们常听到同学们议论电视上的某某明星:瞧人家那形象,帅呆了!稍不留神还要议论同学中谁形象好,谁形象不好。其实,在这里大家所说的形象只是人的自然长相,长相不等于形象,它只是形象的一个组成部分,而且是形象中的自然属性部分,那是爹妈给的,自身无力更改的。我们这里所说的形象更多的是指你的社会属性,即大学生作为社会的一分子,在你们的学习和生活领域内所表现出来的言谈举止、穿着打扮、待人接物等一切可视的外在行为,是不是符合社会道德规范和行为规范,这种形象是后天经过学习和修炼所得来的一种素质。人们正是透过你的一言一行,一举一动,判断你的价值取向、生活哲学和学识水平。所以,你的一切外在行为恰恰是你内涵的外延,内涵是你形象的基石。那

么,大学生应该具有怎样的形象呢?一般说来,讲礼仪、有风度、积极向上的大学生形象是最受欢迎的。你想拥有这样的形象吗?请你在道德、学识和情感的修炼上下功夫,这是支撑你形象的三块“基石”。因为:

1. 礼仪与道德同行

所谓礼仪就是礼节和仪式。现代礼仪的涵义就是从尊重对方出发,调整并处理种种不同关系的一种约定俗成的形式。礼仪的核心就是对交际对象表示敬意,并且是针对不同的对象表示不同程度、不同形式的敬意。因此,礼仪不仅表示了不同对象的不同地位,规定了种种不同的关系,而且成了调整、处理不同关系的一种手段。礼仪属于社会行为规范的重要范畴,而所有的社会行为规范又都是建立在社会道德基础之上的。因此礼节、礼仪体现着道德精神,使道德精神得以落实到现实生活和实际行动中来,而道德精神则是这些礼节、礼仪的灵魂。二者互为表里,相得益彰。

对于大学生来说,礼仪渗透在你的整个生活空间。首先从交际对象看,不论你们面对的是父母、老师,还是同学与朋友,即使在马路上面对陌生人,都有一个礼貌待人的问题。其次,大学生的校园生活处处离不开礼仪,例如食堂就餐礼仪、图书馆阅读礼仪、宿舍礼仪、服饰礼仪、仪表仪态礼仪、文体活动礼仪、拜访(老师、同学)礼仪、接待(老师、同学)礼仪、社团成立礼仪等等。第三,从民族的文化背景看,我们生活在一个具有丰富节日礼仪文化的国度,中华民族有许多自己的节日:清明、端午、中秋、重阳、冬至、春节、元宵节等等。这些节日也都有其各自的文化内涵,但其最根本的共同内涵是追求家庭和睦,尊老敬祖。大学生作为民族一分子,不可能脱离这些节日,而大学生在节日的礼仪作为,就是在传承民

